



TABLEAU DES VALEURS DES ELEMENTS SOUS LE LANCER FREESTYLE SEPT 25

PIVOT	SUR PLACE : DANSE	SUR PLACE : ACRO / GYM	DEPLACEMENT	MIXTE SUR PLACE ET DEPLACEMENT
-------	-------------------	------------------------	-------------	--------------------------------

NATURE DES LANCERS		
PIVOT	SUR PLACE	DEPLACEMENT
Jaune	Jaune + vert Rose + rose Vert + vert Violet SP + vert Violet SP + Violet SP	Toute combinaison contenant bleu ou violet

LA VALEUR d'un lancer est composée de la somme des éléments qui composent ce lancer.

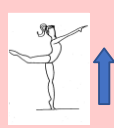
LA NATURE du lancer. Si un lancer est composé de différents éléments de natures différentes, vous devez vous reporter à la grille ci-dessus pour en déterminer la nature.

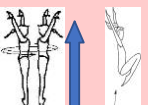
Exemples :

"1 T Illusion": 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym). Pivot + Sur place Gym => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un Sur place.

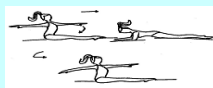
"1 T Attitude": 1 T (Pivot) + Attitude (Sur place Danse). Pivot + Sur place Danse => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un sur place.

"1 T Illusion Roue" : 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym) + Roue (Déplacement). Pivot + Sur place Gym => Sur place / Sur place + Déplacement => **Déplacement**. La nature de ce lancer est donc un Déplacement.

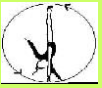
INTER				1,5		2		3,5												
N1 toute catégorie				0		0		0,5		1,5		2		2,5		3,5				
N2 toute catégorie				0		0		1,5		3		4		5		NON AUTORISE				
N3 toute catégorie				1		2		2,5		5		6		8						
ELEMENT SUR PLACE				2	Pose 4ème relevée			3	Pose "piqué"		4	Grand battement Devant/côté		42	Rond de jambe		5	Grand battement devant ou côté (Y) avec maintien		
																				
					"Lancer simple" Cet élément peut se combiner à un engagement ou à un rattrapage, mais pas à un autre élément				6			Toute pose avec ou sans bras avec repère visuel - dégagé 1/2 pointe - fente minimum 2 temps						8		
				10			Pose jambe devant ou côté ou derrière en dessous de l'horizontale		11				12							
					13		Descente sur les 2 genoux : un genou après l'autre.		14				15				16			

INTER			1		1,5		3,5				
N1 toute catégorie	0,5		1,25		1,5		3,5		4		
N2 toute catégorie	1		2,5		3						
N3 toute catégorie	2		4		NON AUTORISE						
PIVOT SIMPLES PIVOT AVEC SAUT	18	1/2 T	19	1 T Twirling 	20	1 T en l'air : saut vertical de 360° (appel 2 pieds) 	23	Axel 2 T en l'air appel sur 1 pied, atterrissage sur l'autre	24	Axel 2 T en l'air arrivée au sol directe sans appui	
PIVOT AVEC JAMBE AU DESSOUS DE L'HORIZONTALE			25	1T sur les genoux	26 29 31	Pivot avec mobilisation d'un membre inférieur avec jambe au dessous de l'horizontal avec repère visuel Ex. T piqué, T plané					

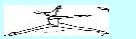
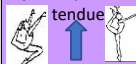
INTER	2		2,5		3,5	
N1 toute catégorie	2,5		3,5		5	
N2 toute catégorie	5		NON AUTORISE			
N3 toute catégorie	6					
PIVOTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE	38	Attitude en Tnant 				
	40	Arabesque en Tnant 				
PIVOTS AVEC JAMBE AU DESSUS DE L' HORIZONTAL			44	Pivot en Grand battement devant ou côté avec maintien  	45	Grand battement 1 T 1/2 devt et côté avec maintien

INTER			1	1,5		
N1 toute catégorie	1		1,25	1,5		
N2 toute catégorie	1,5		2,5	3		
N3 toute catégorie	2,5		4	4,5		
SOL				46	Grand écart latéral 	
			50	Passage au sol (fin au sol)	51	Roulade costale 
					55	Roulade au sol sur soi même jambes tendues ou sur pointes 
					58	Roulade sol éventail 
	62	Glissade au sol sur les genoux			63	Roulade avant / arrière et dérivés  
	67	Descente 1/2 écart sur place, jambe derrière pliée, bassin relevé			68	Glissade en déplacement, jambe derrière pliée, bassin relevé 
					71	Glissade jambe croisée tendue 

INTER			0	1		1,5
N1 toute catégorie	0		0,5	1,25		1,5
N2 toute catégorie	0		1,5	2,5		3
N3 toute catégorie	1,5		2	4		Non autorisé
DEPLACEMENTS DE BASE	72	Marche sur 1/2 pointes (minimum 4)	73	Pas chassés (minimum 2)	76	77 
				Saut Glissade		
	74	Course talon aux fesses (minimum 2)	75	Pas de bourrée	28	
				1T sur les genoux ("déboulé à genoux")		

			2,5
N1 toute catégorie	2		2,5
N2 toute catégorie	4		5
N3 toute catégorie	5,5		NON AUTORISE
ILLUSIONS	134	Penché (1) sans aide des mains 	135 illusion endroit ou envers  

2,5		3		3,5	
5					
NON AUTORISE					
48	Descente en grand écart, écart + changement de jambe + autre grd écart				
56	Onde complète sur coup de pied en partant du sol et remontant sur pointes (Dubois) ou contraire / pieds joints  		57	Idem que mouvement précédant avec cambré	
			60	flexion dorsale du buste sur les avant bras, jambes tendues en écart ou jambes pliées (Charlotte) 	61 Même mouvement avec pied à la tête 
			65	Roulade poisson debout ou au sol (flip flop) toutes variations	
69	1/2 T + Glissade en grand écart latéral avec perte de repère visuel				136
70	Glissade arrière, allongé sur le sol à plat ventre, en déplacement				Roulade avant sur une épaule départ au sol avec passage à la verticale ("crevette")

INTER	0,5		1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5							
N1 toute catégorie	0,5		1	1,5	2	2,5	3,5	4	4,5	5							
N2 toute catégorie	1,25		2,5	3	4	5	6										
N3 toute catégorie	1,75		3,5	4	7	NON AUTORISE											
SAUTS AVEC JAMBE EN DESSOUS DE L'HORIZONTALE	78	Saut groupé		80	Ciseaux avant ou arrière 				TC 9.C.1 sur Vitrage	saut de basque 1T et demi							
			83	Petit jeté (amplitude mini 135°) 	87	Cabriolet devant, côté et derrière 		MC 3.C.1 sur Vitrage		double cabriolet arrière ou avant							
				85	Sissonne en déplacement 	79	Jeté jazz avec jambes pliées 				TC 10.B.2 sur Vitrage	Saut de chat italien					
	SAUTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE			86	Saut de chat	97	Saut Pied tête jambe pliée ou tendue 	91	Saut carpié 	90		Grand jeté 		137	Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière)	TC 11.C.1 sur Vitrage	Grand jeté avec changement de jambe
												92	Grand jeté facial 			TC 12.C.3 sur Vitrage	grand jeté facial avec changement de jambe
					93	Saut de biche 	94	Saut de biche avec Cambré 	95	Saut cosaque 			TC 10.C.1 sur Vitrage	tour jeté			
SAUTS DIVERS ET SAUTS EN TOURNANT					TC 9.A.2 sur Vitrage	Saut de basque	96	1/2 ciseau + battement en sautant F.HONORINE	99	1/2 ciseau + rond de jambe en tournant	98	Grand jeté pied tête 		101	Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant	103	Sissone en tournant changement de jambe
INTER	2,5		3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5							
N1 toute catégorie	2,5		3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5							
N2 toute catégorie	5		5,5	6	7												
N3 toute catégorie	NON AUTORISE																
MOUVEMENTS ACROBATIQUES	108	Roue et ses dérivés 	MC 5.B.3 sur Vitrage	Garrison/ départ au sol, remontée sur 1 main	TC 14.C.1 sur Vitrage	papillon	111	Costal 	112	Ralenkova (Roulade Tinisca)	TC 7.D.1 sur Vitrage	Ralenkova (Roulade Tinisca) avec relevé en souplesse					
	109																
	118																
	114	Rondade 	122	Souplesse avant et ses dérivés 		119	Souplesse arrière et ses dérivés 	121	Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés	TC 17.D.1 sur Vitrage	salto arrière groupé	113	Virgule	TC 17.D.3 sur Vitrage	salto arrière pied décalé		
			123														
		129	Saut de main	130	Souplesse changement de jambe et ses dérivés 	131	Remonter en souplesse arrière départ au sol (Valdez) 	125	Salto Facial 	126	Salto Facial arrivée au sol 	127	Flip arrière 	TC 17.D.2 sur Vitrage	Onodi: départ en flip arrière avec bascule du corps en souplesse avant	128	Salto arrière tendu